

	Hétfő 04.13	Kedd 04.14	Szerda 04.15	Csütörtök 04.16	Péntek 04.17	Szombat 04.18	Vasárnap 04.19
<b>Ebéd A</b>	<b>Görög sertésraguleves (1;7;)</b> EN:290.7kcal ZS:16.7g TZS:7.0g SZH:17.4g CK:5.1g FH:16.9g SÓ:6.1g	<b>Magyaros karfiolleves tésztával (1;)</b> EN:204.9kcal ZS:15.4g TZS:1.7g SZH:11.7g CK:0.4g FH:4.4g SÓ:1.4g	<b>ZöldségréMLEves (1;7;9;)</b> EN:171.4kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:26.3g CK:3.8g FH:7.3g SÓ:2.9g	<b>Magyaros gombaleves (1;3;)</b> EN:244.8kcal ZS:15.0g TZS:1.7g SZH:19.2g CK:0.1g FH:7.5g SÓ:0.7g	<b>Meggyleves (1;7;)</b> EN:234.7kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:49.5g CK:39.7g FH:2.7g SÓ:0.7g	<b>Zellerkrémleves (1;7;9;)</b> EN:261.2kcal ZS:20.2g TZS:4.0g SZH:15.1g CK:1.9g FH:3.2g SÓ:1.8g	<b>Minestrone zöldségleves (1;9;)</b> EN:66.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:11.8g CK:0.8g FH:3.1g SÓ:1.4g
	<b>Káposztás kocka (1;)</b> EN:620.6kcal ZS:11.3g TZS:1.4g SZH:108.5g CK:10.9g FH:20.6g SÓ:2.3g	<b>Főtt sertéskaraj</b> EN:327.5kcal ZS:21.4g TZS:5.7g SZH:0.6g CK:0.0g FH:31.5g SÓ:1.9g	<b>Pirított napraforgó</b> EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g	<b>Pulykasült</b> EN:324.8kcal ZS:19.9g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:36.2g SÓ:1.1g	<b>Sajtos halfilé (4;7;)</b> EN:113.7kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:15.5g SÓ:2.8g	<b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b> EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	<b>Zúza pörkölt</b> EN:180.3kcal ZS:9.6g TZS:1.3g SZH:4.1g CK:0.1g FH:17.8g SÓ:1.8g
	<b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	<b>Vegyes gyümölcsmártás (1;7;)</b> EN:240.3kcal ZS:2.6g TZS:2.0g SZH:51.6g CK:40.0g FH:1.8g SÓ:1.0g	<b>Édes-savanyú csirkeragu</b> EN:302.1kcal ZS:13.7g TZS:2.4g SZH:19.7g CK:10.5g FH:24.4g SÓ:2.2g	<b>Vegyesfőzelék (1;7;)</b> EN:230.1kcal ZS:3.8g TZS:1.0g SZH:38.1g CK:10.0g FH:3.9g SÓ:1.1g	<b>Burgonyapüré (7;12;)</b> EN:478.7kcal ZS:12.2g TZS:6.6g SZH:69.8g CK:10.9g FH:15.1g SÓ:1.9g	<b>Pirított csirkemáj</b> EN:195.3kcal ZS:9.5g TZS:2.6g SZH:1.5g CK:0.0g FH:23.8g SÓ:1.2g	<b>Tészta köret (1;)</b> EN:756.9kcal ZS:31.6g TZS:3.1g SZH:90.5g CK:5.9g FH:21.2g SÓ:1.4g
	<b>Nektarin</b> EN:73.5kcal SZH:17.1g FH:0.6g	<b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b> EN:150.4kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:1.4g	<b>Párolt rizs köret</b> EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	<b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	<b>Mongol saláta * (10;)</b> EN:29.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:2.1g FH:2.6g SÓ:1.1g	<b>Főtt burgonya (12;)</b> EN:300.8kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:58.9g CK:0.0g FH:8.0g SÓ:1.1g	<b>Csalamádé * (10;12;)</b> EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g
		<b>Túró rudi (6;7;)</b> EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g		<b>Körte</b> EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g		<b>Kovászos uborka * (1;10;)</b> EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:0.5g SÓ:1.6g	
<b>Napi összesítés</b>	EN: 1232.8 kcal; ZS: 29.0 g; TZS: 8.7 g; SZH: 194.9 g; CK: 16.1 g; FH: 45.0 g; SÓ: 9.5 g;	EN: 1028.7 kcal; ZS: 44.8 g; TZS: 13.6 g; SZH: 105.1 g; CK: 51.2 g; FH: 44.7 g; SÓ: 5.7 g;	EN: 989.1 kcal; ZS: 26.8 g; TZS: 5.9 g; SZH: 140.8 g; CK: 14.4 g; FH: 44.7 g; SÓ: 6.4 g;	EN: 1262.7 kcal; ZS: 40.5 g; TZS: 5.6 g; SZH: 152.3 g; CK: 13.9 g; FH: 60.6 g; SÓ: 4.6 g;	EN: 856.5 kcal; ZS: 20.4 g; TZS: 9.7 g; SZH: 122.9 g; CK: 52.8 g; FH: 36.0 g; SÓ: 6.4 g;	EN: 819.2 kcal; ZS: 33.2 g; TZS: 7.8 g; SZH: 83.6 g; CK: 3.9 g; FH: 36.3 g; SÓ: 5.8 g;	EN: 1021.7 kcal; ZS: 41.7 g; TZS: 4.5 g; SZH: 108.8 g; CK: 7.9 g; FH: 42.9 g; SÓ: 6.6 g;



	Hétfő 04.13	Kedd 04.14	Szerda 04.15	Csütörtök 04.16	Péntek 04.17	Szombat 04.18	Vasárnap 04.19
<b>Ebéd B</b>	<b>Görög raguleves</b> EN:29.4kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.8g CK:0.5g FH:1.7g SÓ:1.9g  <b>Káposztás kocka (1;)</b> EN:620.6kcal ZS:11.3g TZS:1.4g SZH:108.5g CK:10.9g FH:20.6g SÓ:2.3g  <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g  <b>Nektarin</b> EN:73.5kcal SZH:17.1g FH:0.6g	<b>Magyaros karfiolleves tésztaával (1;)</b> EN:204.9kcal ZS:15.4g TZS:1.7g SZH:11.7g CK:0.4g FH:4.4g SÓ:1.4g  <b>Falafel (1;)</b> EN:407.8kcal ZS:30.0g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g  <b>Vegyes gyümölcsmártás (1;7;)</b> EN:240.3kcal ZS:2.6g TZS:2.0g SZH:51.6g CK:40.0g FH:1.8g SÓ:1.0g  <b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b> EN:150.4kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:1.4g  <b>Túró rudi (6;7;)</b> EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	<b>Zöldségkrémleves (1;7;9;)</b> EN:171.4kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:26.3g CK:3.8g FH:7.3g SÓ:2.9g  <b>Pirított napraforgó</b> EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g  <b>Édes-savanyú zöldségragu</b> EN:242.5kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:41.2g CK:34.3g FH:0.5g SÓ:1.7g  <b>Párolt rizs köret</b> EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	<b>Magyaros gombaleves (1;3;)</b> EN:244.8kcal ZS:15.0g TZS:1.7g SZH:19.2g CK:0.1g FH:7.5g SÓ:0.7g  <b>Tojásvagdalt (1;3;)</b> EN:450.0kcal ZS:28.6g TZS:3.5g SZH:38.2g CK:0.7g FH:8.9g SÓ:2.2g  <b>Vegyesfőzelék (1;7;)</b> EN:230.1kcal ZS:3.8g TZS:1.0g SZH:38.1g CK:10.0g FH:3.9g SÓ:1.1g  <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g  <b>Körte</b> EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	<b>Meggyleves (1;7;)</b> EN:234.7kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:49.5g CK:39.7g FH:2.7g SÓ:0.7g  <b>Sajtos halfilé (4;7;)</b> EN:113.7kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:15.5g SÓ:2.8g  <b>Burgonyapüré (7;12;)</b> EN:478.7kcal ZS:12.2g TZS:6.6g SZH:69.8g CK:10.9g FH:15.1g SÓ:1.9g  <b>Mongol saláta * (10;)</b> EN:29.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:2.1g FH:2.6g SÓ:1.1g	<b>Zellerkrémleves (1;7;9;)</b> EN:261.2kcal ZS:20.2g TZS:4.0g SZH:15.1g CK:1.9g FH:3.2g SÓ:1.8g  <b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b> EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g  <b>Roston sült tofu (6;)</b> EN:163.5kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.6g  <b>Csőben sült vegyes zöldség (1;3;7;9;)</b> EN:178.3kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:13.4g CK:3.9g FH:7.5g SÓ:1.6g	<b>Minestrone zöldségleves (1;9;)</b> EN:66.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:11.8g CK:0.8g FH:3.1g SÓ:1.4g  <b>Zöldségpörkölt</b> EN:110.0kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:8.3g CK:2.8g FH:1.5g SÓ:1.7g  <b>Tészta köret (1;)</b> EN:756.9kcal ZS:31.6g TZS:3.1g SZH:90.5g CK:5.9g FH:21.2g SÓ:1.4g  <b>Csalamádé * (10;12;)</b> EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g
<b>Napi összesítés</b>	EN: 971.5 kcal; ZS: 12.6 g; TZS: 1.8 g; SZH: 182.3 g; CK: 11.5 g; FH: 29.7 g; SÓ: 5.3 g;	EN: 1109.0 kcal; ZS: 53.4 g; TZS: 11.2 g; SZH: 129.4 g; CK: 52.7 g; FH: 20.6 g; SÓ: 4.7 g;	EN: 929.6 kcal; ZS: 21.1 g; TZS: 4.4 g; SZH: 162.3 g; CK: 38.1 g; FH: 20.9 g; SÓ: 5.9 g;	EN: 1387.9 kcal; ZS: 49.2 g; TZS: 6.7 g; SZH: 190.5 g; CK: 14.6 g; FH: 33.4 g; SÓ: 5.7 g;	EN: 856.5 kcal; ZS: 20.4 g; TZS: 9.7 g; SZH: 122.9 g; CK: 52.8 g; FH: 36.0 g; SÓ: 6.4 g;	EN: 653.0 kcal; ZS: 44.3 g; TZS: 12.2 g; SZH: 34.6 g; CK: 6.9 g; FH: 26.5 g; SÓ: 4.0 g;	EN: 951.3 kcal; ZS: 39.8 g; TZS: 4.0 g; SZH: 113.0 g; CK: 10.5 g; FH: 26.6 g; SÓ: 6.5 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.